

6月分の給食【6／2(月)～6／30(月)】

6月6日(金)



いかの仲間は種類が多く、世界でおよそ450種、日本近海では約130種ほどが知られています。

その中で食用とされているのは約15～20種類で、代表的なものは、スルメイカ、アオリイカ、ヤリイカ、コウイカ、ホタルイカなどがあります。

きょうのこんだて

いかてんぷら
けいにくとじゃがいものスープに
オレンジ
しょくパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・いかてんぷら・ けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) しょくパン・ いちごジャム・ あぶら・じゃがいも
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・たまねぎ・にんじん・ むきえだまめ・オレンジ

クイズ 5 赤色の食べ物にたくさん含まれる栄養素は、何でしょう？

一口メモ

①たんぱく質

②ビタミン

③脂質

○歯と口の健康強調週間の最終日です。今日のかむかむメニューは「いかてんぷら」です。一般的に、いかは十分加熱することでかたくなるので、今日は30回よりもっとかまないといけないかもしれませんよ。

○いかは、たこと同じように、多くの日本人が好んで食べています。しかし世界では、いかやたこをデビルフィッシュといって食べない国が多いのです。それは、昔からその長い腕(よく足と言われますが、正確には腕です)で、海中深く引きずり込むと信じられてきたからです。

○日本では、愛されているがゆえに、全国津々浦々、いかのいろいろな食べ方があります。その一つ、いかの身を干して作るするめは、かむかむ食品の代表格です。

○今日の「オレンジ」の切り方は、いつもとちょっと違います。そのまま、すいかのようにかぶりつけてください。この切り方を、「スマイルカット」と呼びます。切り方の実際は、6月12日の食育通信で紹介します。



この場所で、堆肥を作っています。昨日、6年生がたまねぎの葉を入れました。他にも細かくした木切れや落ち葉、雑草も入っています。昨年食べた、はっさくの皮や、田辺大根と天王寺蕪の葉も入っています。この中で、長い月日をかけて、微生物が植物を分解して、それが土の栄養になるのです。今月の「食育週間」はそんなことにもふれていきたいですね。



六年生が、収穫した「たまねぎ」も使って、調理実習しました。

産地調べ ○大阪府の泉南地方でとれた、たまねぎが登場しています。上福のたまねぎも6月2日に収穫しました。同じように育ってきたのですね。

いか	ペルー	キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県
じゃがいも	熊本県	たまねぎ	大阪府	オレンジ	アメリカ

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①